

倾听就是爱，了解中有医治

活在爱中的
亲密关系三堂课
秘诀

[美]黄维仁 博士 著
The Secret
of living in love

活
在
爱
中
的
秘
诀

亲密关系三堂课

[美]黄维仁 博士 著

The Secret
of living in love

图书在版编目(CIP)数据

活在爱中的秘诀：亲密关系三堂课/(美) 黄维仁著；
—北京：中国轻工业出版社，2010.1

ISBN 978-7-5019-7403-0

I. ①活… II. ①黄… III. 爱的教育—通俗读物
IV. ①G40-02

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 211559 号

版权声明：

Copyright © 2010, Focus on the Family, Colorado Springs, CO 80995
U.S.A. All Rights Reserved. International Copyright Secured.

◎本书由美国爱家协会 (Focus on the Family) 授权出版，版权所有，翻版必究。

责任编辑：顾海燕、刘军芳 责任终审：劳国强 责任监印：胡兵、庞佳

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印刷：北京国彩印刷有限公司

经销：各地新华书店

版次：2010年1月第1版第1次印刷

开本：889×1194 1/32 印张：6.25

字数：90千字

书号：ISBN 978-7-5019-7403-0 定价：29.00元（含1张DVD）

著作权合同登记 图字 01-2009-6582

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

E-mail：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90976J6X101ZYW

“亲密之旅”学员倾情推荐

在时下良莠不齐的培训市场上，“亲密之旅”以它的价格和课程含金量，是少有的“良心课程”。

——2008 初级学员 刘女士（教育机构工作人员）

课程的规划能够将培训内容延伸到我们的生活之中，使我们真正受益。黄博士用他博大精深的视角，充满仁慈的爱心，为我们送来了一份心灵的宝藏，这是我们炎黄子孙的福音。

——2008 初级学员 张女士（自由职业者）

爱是一生的功课，改变是一种代价，但世界上再没有一种比这更值得的付出，因为这份“投资”的回报是——活在爱中！

——2008 初级学员 王女士（外企工作人员）

黄博士的课程深入浅出，不但有理论基础，还能实际操作，帮助我们在所有的人际关系上提高成长。非常感谢“亲密之旅”

课程带给我们的爱以及爱的能力的提升，同时也感受到黄博士的个人魅力。他谦卑、宽厚的心胸让我们受益匪浅。

——2008 初级学员 沈女士（市场调研人员）

衷心感谢这次培训，我原来觉得和男朋友关系不错了，但培训后才发现还有更好的等着我们，很有希望！谢谢亲密之旅和老师！

——“亲密之旅”小组学员 张女士（政府机关工作人员）

很感谢“亲密之旅”给我带来的个人成长和我个人的帮助。在这个课程里，我对亲密关系有了新的认识。这个课程不但能用在亲密关系上，用在自己的管理上也是非常好的，可以在管理中加入更多柔和的成分。

——2008 中级学员 郭女士（美容从业者）

认真实践每一个方法，奇迹和无与伦比的治疗力量就会出现，美好的事就会发生。国家倡导“和谐社会”，而和谐社会的基础是家庭祥和，家庭祥和的关键在于家庭成员是否掌握“亲密之旅”所提供的方法和技巧。真的希望更多人能从这套课程的神奇效果中受益。

——2008 中级学员 黄先生（IT 公司副总）

“亲密之旅”是一个挖掘不尽的宝藏，它带给我的是一份取之不尽的丰厚大礼，让我的生命有一个重新成长的机会。“亲

密之旅”是一个漫长的旅程，虽然有许多艰难，但我们却拥有一群最可爱且付出真心的旅伴，所以我们一定能越走越宽阔，将“亲密之旅”进行到底！

——2008 中级学员 黄女士（幼儿教师）

在过去的一年里，通过学习黄博士的课程，我自己得到了医治，我的孩子和丈夫也得到了医治。我们家现在都沉浸在幸福中。接下来，我想把黄博士的这份博爱传播出去，让更多的家庭能像我们家一样幸福。

——2008 中级学员 忻女士（心理咨询师）

“亲密之旅”让我知道如何在爱中成长，更清楚地知道亲人之间如何用爱来相处。在学习的过程中，我把自己的快乐与心中久积的伤痛，跟同伴们一同分享，在倾听与了解中，得到了无限的爱。并且，一次又一次和家人练习，觉得自己提升了许多，也变温柔了。

——“亲密之旅”小组学员 林女士（外企工作人员）

我来自上海，参加黄博士的课程给我一个很好的机会来了解自己，提升自己的生活。我想这个课程给了我人生一个很大的契机，让我生活得更快乐，也可以让我身边的朋友和亲人一起快乐起来。我希望有更多的人参与、分享黄博士的这个课程。我真的很喜欢它，在一个非常有亲和力的、非常宽容的环境中，

给你最好的生活智慧，帮助你处理和最亲密的人之间的关系，也帮助你在这个充满压力和充满困难的社会中，过得更好。

——2008 中级学员 陆女士（通讯工程师）

我是在北京长大的，曾在国家机关和外企工作，07 年岁末我在女儿和爱人的鼓励下，参加了“亲密之旅”的学习。首先受益的是我和丈夫的关系，当我今天做存款练习的时候，他们说有点像初恋。是啊，又让我回到了初恋的季节。我马上去英国看望女儿，还要进行一次“亲密之旅”，我要去建立和她的美好关系，作为一个母亲，我要给她更多的爱。

——2008 中级学员 王女士（全职家庭主妇）

在没有参加“亲密之旅”之前，我对自己的生活很满意，觉得自己过得很幸福。但是参加完“亲密之旅”之后，我才开始发现自己以前的生活真的非常可怜。“亲密之旅”大大地改变了我，让我不再做一个自以为是的人，而让我的内心变得更加柔软，更加有爱，能够去接受爱、去感觉爱。那种丰富的生活是我以前所没有见过的，它可以说为我的人生打开了一个通向爱和生命的大门，我非常愿意邀请每一个人和我一起来享受这个丰盛的人生。

——2008 中级学员 顾女士（心景视界编辑）

我是北京心景视界的总经理，我非常幸运地成为这套课程的推动者，我们的心景视界也是这套课程的推广机构。我想说，

这是我一生中最受益、最蒙福的一个工作，我觉得很感动。在这一年时间里我非常有收获。不少人认为，你做这个工作很不容易，很辛苦，要付出很多。但是我想告诉大家，我的收获远远大于付出，我特别想邀请大家来参加这个培训，跟大家说你不会后悔的。你参加培训不仅使你有一个幸福的人生，而且你如果愿意去影响别人，成为带领者，就可以帮助很多人有幸福的人生。你可以真正实现你的梦想，成为很多人的祝福。

有的时候大家不是不愿意做，而是没有工具、没有方法，所以我特别诚恳地邀请大家，让我们一起来踏上“亲密之旅”，用“亲密之旅”的爱来温暖你自己，用你自己的热量去温暖身边的人，温暖更多的人。

——2008 中级学员 吴女士（心景视界总经理）

我从事的就是情感顾问方面的工作，在没有接触到黄博士的“亲密之旅”课程之前，当很多朋友问我怎样获得幸福的婚姻时，我有时候真的不知道怎么回答。但是接触了“亲密之旅”，我把这些课程带给他们的时候，惊喜地发现，他们在家庭中、婚姻中的改变，他们变得比之前幸福多了。我再一次深切地体会到黄博士的一句话，任何事业的成功都弥补不了婚姻的失败，只有婚姻成功才是我们人心里最深切的渴望。

——2008 中级学员 李先生（心理咨询师）

我来自云南昆明的少数民族，我在2007年第一次接触“亲密之旅”课程的时候，被深深地震撼了。我第一次被教育如何去爱，我第一次感受到怎样去爱得更智慧，我悟到爱是需要在智慧中不断地栽培自己，令自己成长。

——2008 中级学员 何女士（教育工作者）

我非常感恩有幸学到这套课程，让我们成为一个更好的男人。我期待很多男性同胞一起来学习这套课程，然后成为更好的父亲，更好的丈夫和更好的儿子。

——2008 中级学员 孙先生（媒体从业者，心理咨询师）

“亲密之旅”真的不只是针对夫妻关系，对我们父母的关系，孩子的关系，所有身边朋友同学的关系都有很大的帮助。黄博士也说过，如果我们能够处理好最亲密的关系，其他所有的关系都变得很容易处理了。

——2008 中级学员 丁女士（幼儿教育工作者）

爱不单要靠努力，更要靠智慧，课程极具操作性，教我如何去爱。很感恩有这样的机会来学习爱，爱的最高境界就是用生命触动生命，用生命影响生命，希望我们都能成为祝福的管道去祝福更多人，让更多人明白爱的真谛并付诸实践。

——2008 初级学员 杨女士（物流工作人员）

前 言

每个人在生命中都会经历一些有意义和里程碑式的事件。对我来说，在我 40 多岁的时候做的一个最重要的决定就是，我放弃了作为市政工程师的工作（我当时从事的领域是水泥建筑的修复和水泥结构的防水），而选择了在马来西亚的“爱家”工作。我从一个盈利机构到了一个致力于建造、维护家庭的非盈利机构。我当时亲身见证，并且亲自参与了一个又一个家庭从崩溃的边缘到修复的过程，其价值是无法用金钱衡量的。

我在 1997 年决定开始在马来西亚的“爱家”工作。2007 年我被邀请做美国“爱家”协会亚洲区主任。我的主要任务是参与策划并为“爱家”协会在亚洲几个国家和地区办公室的工作提供支持，同时也做亚洲地区办公室行政长官的顾问。作为亚洲区的主任，我的工作也包括跟亚洲各个不同国家的合作伙伴合作，这些合作伙伴从“爱家”的资源中受益，并且反过来促进家庭繁荣。“爱家”所提供的资源包括图书、DVD 光盘、教育课程，还有“爱家”的一些活动项目。

1998年“爱家”开始通过其忠诚的使者，华语区负责人陈安娜女士在中国展开工作。在过去的几年里，通过与很多不同合作伙伴的合作关系，“爱家”开始在中国授权出版图书，在电台授权播放节目，也开始从事建造、维护家庭等方面的教导和活动。通过这些活动，我们得以触及上百万的中国人。“爱家”为中国政府强调建设和谐社会的主张所鼓舞，因为我们相信美好的家庭有助于建立和谐的社会。正因为如此，在与中国社工协会和北京心景视界充分讨论后，我们感到现在非常需要发展一个课程来教导家庭关系的重要性，以及在家庭以外与其他的人发展关系的重要性。

在黄维仁博士的“亲密之旅”课程中，主要的焦点是在人与人之间的联系，如何建立并强化这个联系。没有其他的什么东西能够像关系这样如此深地进入，并且如此紧密地影响着我们的个性。我们也许会问，为什么？我想一个主要的原因也许是只有在与其他人建立关系的情况下，我们内心最深的需要才能得到满足。

一些先驱式的研究者做过关于一个古老而神秘的命题的调查：到底是什么使得人们感到幸福？他们搜集到的回答可能跟你期待的不同。很多人可能会想像是成功、财富、成就、好看的外貌，或者是让人妒忌的财产等等。但是在所有这些清单的最上面是关系，特别是与我们所爱的人之间的关系。

在《活在爱中的秘诀》这本书中，黄博士突出了他在“亲密之旅”课程中传递的一些教导，特别是关于爱和婚姻的信息。黄博士作为一个学者和实践者，同时考虑了活在爱中的理论层

面和实践的例子，以及现实可行的办法。

我结婚已经近 23 年，但我每一天都对我们的关系有新的发现。只要我们还活着，就需要学习，活在爱中是永无止境的事。能够发现活在爱中的秘诀只会使我们人生的旅程更加快乐，更值得享受，我相信这本书会帮助我们做到这一点。

关于爱有很多迷思。人们常常说如果我们让某人爱我们，就等于除去了爱中浪漫的成分。也许我们在这方面需要更加具体，更加有意识。请对方爱我们听起来太泛泛了，我们需要勇于表达，也就是说出我们想要的。比如，这样说“如果我们两个人可以一起出去吃晚饭来庆祝我们的结婚纪念日，而不是跟一大群人在一起，我会非常高兴的。”这就是一种具体的和直接的表达。另一方面，在结婚纪念日那天抽出一天的时间，夫妻二人专门在一起就是在刻意地经营友情，而且这样的做法是有回报的，因为双方都努力加强并深化彼此的联系

我们也需要认识到男人和女人在发展关系上是不同的。对于女性来说，彼此连接似乎是比较自然的，而对于男性来说比较困难。男人和女人对于成功、浪漫、冲突等事情的反应也是不一样的。因此对于男人和女人来说，意识到彼此的不同是非常重要的，因为这些对于解决冲突和发现“活在爱中的秘诀”都至关重要。在亚洲文化中，许多男性在面对冲突时更倾向于退缩或者少说话，而女性则倾向于说出来。这样的差别如果没有细致地处理，就会导致更深的冲突。相信这本书一定会给我

们带来很多洞见，并且帮助我们度过种种考验。

同时，也有人提出有时我们花很多的精力发展并提高我们的智商（IQ），但我们忽略了一个非常重要的因素——情商（EQ）。我们的情绪跟我们的童年和成长的家庭有关系。有些人在成长甚至在成人的岁月中经历了非常富有挑战性的经历。这些情感方面的挑战包括身体或情感上的虐待，离婚或者与父母分开，所爱的人的去世等等。如果这些问题没有得到及时的处理，就会成为一个负担，带到我们的关系中。因此学习了解我们的个性和情感很重要。我再次相信，黄博士在这个领域的专家身份，及其丰富的经验，他的这本书会激励我们开始一个培育健全真我的旅程。

这本书还包括参加“亲密之旅”学习的人的经验分享和自身经历的真实故事。其中包括离婚的夫妇如何复合，挣扎中的婚姻如何焕发新的生命，亲子关系又是如何加强的。这是一本包含着真实生命分享的书。

当你开始读《活在爱中的秘诀》的时候，希望那些分享的故事能够激励你，黄博士对中国人深深的爱和激情能够感动你，从而让你有动力去给予爱，并且在爱中成长。

愿你享受这个阅读的体验！

李卫民

美国“爱家”协会亚洲区主任

目 录

亲密关系三堂课

第一堂课 刻意地经营友情 /3

- 有意义的爱的连接 /3
- 爱的两难 /7
- 爱是需要学习的 /8
- 到底什么是爱呢? /9
- 真爱与迷恋的差别 /10
- 活在爱中的秘诀 /15
- “情感账户” /16
- 了解对方爱的语言 /19
- 存一进百的诀窍 /20

第二堂课 有效地处理差异与冲突 /25

- 关于差异与冲突的三个小测验 /27
- 化冲突为机会的三个重要观念 /28
- 在冲突的背后：处理冲突的五种模式 /34
- 寻求双赢，真诚地处理冲突 /39
- 男女差异 /42
- 男女之异：男人和女人的需要有什么不同? /47
- 男女之谊：怎样存1块钱，伴侣收到100块钱? /50

第三堂课 发展健全的真我 /56

- 发展健全的真我：从学习情感智慧开始 /57
- 一个人的情感有时是一种更高的智慧 /59
- 情绪不能被压抑，只能被疏导 /60
- 疏导情绪步骤之一：学习标明自己内在的情绪 /62
- 疏导情绪步骤之二：省察被引发情绪背后的思维 /70
- 疏导情绪步骤之三：探索心理需求 /73
- 情感智慧高的人懂得为自己的情绪负责 /76
- 3Q 与健全的真我 /79

“亲密之旅”行在中国

第一站 真实故事 /87

- “斗争”过来的婚姻是如何走向亲密的 /87
- 是什么让我们无法摆脱上瘾？ /90
- 找回初恋的感觉 /96
- 走出婚姻的危机 /98
- 心中的感谢要说出来 /99
- 我变得越来越美了 /101
- 破除我生命的“魔咒” /101
- 异地恋，从危机到转机 /102
- 25年的关键问题找到了突破 /103
- 我学会了如何去爱女儿和丈夫 /104
- 告别离婚的阴影 /104

第二站 旅途通信 /116

爱，要勇敢说出口 /117

大雨浇不灭的激情 /118

医治恐惧，收获新婚的祝福 /119

释放伤痛和隐恨的特殊“存款” /121

刺向黑暗的利剑 /122

挥舞“爱的荧光笔” /125

医治中国心的秘密武器 /126

医治乃是一生的事 /130

附录

附录一 敌对共生：夫妻关系中强烈的爱与恨 /161

纠缠的“共生”状态 /161

敌对共生的十项心理特征 /162

变“敌对”为“联合” /168

附录二 医治心灵的秘诀：智慧存款 /172

为什么要常常用肯定的言语彼此赞赏、感激？ /172

用肯定的言语来做“存款练习”的步骤 /174

后记：做爱的使者 /177



亲密关系三堂课

- 刻意地经营友情
- 有效地处理差异与冲突
- 发展健全的真我